

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KELURAHAN POLOKARTO
KABUPATEN SUKOHARJO**

SKRIPSI



Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun oleh:

LESTARI

J310170163

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KELURAHAN POLOKARTO
KABUPATEN SUKOHARJO**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi



Disusun oleh:

LESTARI

J310170163

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUKOHARJO
SKRIPSI**

ABSTRAK

LESTARI. J310170163

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KELURAHAN POLOKARTO KABUPATEN SUKOHARJO

Latar belakang : Kejadian obesitas pada remaja setiap tahun mengalami peningkatan. Faktor yang dapat menyebabkan obesitas yaitu asupan makan berlebih seperti konsumsi *fast food* dan rendahnya aktivitas fisik. Berdasarkan hasil survey pendahuluan di Kelurahan Polokarto didapatkan hasil bahwa sebanyak 26,7% remaja mengalami obesitas.

Tujuan : Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

Metode penelitian : Jenis penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan metode *cross sectional*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 73 remaja yang mengikuti organisasi karangtaruna di Kelurahan Polokarto dan dipilih dengan metode *Convenience sampling*. Data kejadian obesitas didapatkan dari perhitungan IMT/U. Data konsumsi *fast food* dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner FFQ dan aktivitas fisik dengan cara wawancara menggunakan formulir PAL. Analisis data dengan *Chi Square*.

Hasil : Distribusi responden berdasarkan kejadian obesitas yaitu 23,3%. Distribusi responden berdasarkan konsumsi *fast food* dengan kategori sering 56,2%. Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik dengan kategori ringan 61,1%. Hasil uji hubungan diketahui konsumsi *fast food* $p=0,001$, RR(CI 95%) 0,629(0,489-0,810) dan aktivitas fisik $p=0,002$, RR(CI 95%) 0,668(0,532-0,840).

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

Kata kunci : Aktivitas fisik, *Fast food*, Obesitas, Remaja

**DEPARTEMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

LESTARI. J310170163

THE CORRELATION OF FAST FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS IN POLOKARTO, SUKOHARJO REGENCY

Background : The incidence of obesity in adolescents is increasing every year. There are some factors that can cause obesity are excessive food intake such as fast food consumption and low physical activity. Based on the results of a preliminary survey in Polokarto Village, it was found that 26.7% of adolescents were obese.

Purpose : The study aimed to determine the correlation between fast food consumption and physical activity with the incidence of obesity in adolescents in Polokarto Village, Sukoharjo Regency.

Method : This type of research was observational using cross sectional method. The number of research subjects was 73 youths who participated in the Karangtaruna organization in Polokarto Village and were selected using the Convenience sampling method. Obesity incidence data obtained from the calculation of BMI/U. Fast food consumption data were collected by interview using the FFQ questionnaire and physical activity by interview using the PAL form. Data analysis with Chi Square.

Results : The distribution of respondents based on the incidence of obesity is 23.3%. Distribution of respondents based on consumption of fast food with frequent category 56.2%. Distribution of respondents based on physical activity with a mild category of 61.1%. The results of the correlation test showed that the consumption of fast food was $p=0.001$, RR(95%CI) 0.629(0.489-0.810) and physical activity $p=0.002$, RR(95%CI) 0.668(0.532-0.840).

Conclusion : There was a significant correlation between the consumption of fast food and physical activity with the incidence of obesity in adolescents in Polokarto Village, Sukoharjo Regency.

Keywords : Physical activity, Fast food, Obesity, adolescents.

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 12 Oktober 2021

Penulis



Lestari
J310170163

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik
dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kelurahan
Polokarto Kabupaten Sukoharjo

Nama Mahasiswa : Lestari

NIM : J310170164

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 25 Oktober 2021



Pramudya Kurnia, STP, M. Agr

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul:

**Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian
Obesitas pada Remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo**

**Oleh:
Lestari
J310170163**

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal, 25 Oktober 2021**

Pembimbing



**Ahmad Farudin, SKM., M.Si
NIP: 19710521 1995 03 1004**

Penguji:

1. Ahmad Farudin, SKM., M.Si

()

2. Endang Nur Widiyaningsih, S.ST, M.Si.Med

()

3. Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., M.S

()

**Menyetujui,
Kaprodi Ilmu Gizi**



**Pramudya Kurnia, STP, M. Agr
NIK/NIDN: 959706-19017801**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN. 0620117301**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat sempat dan nikmat sehat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Rasa terimakasih penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolonganNya, sehingga penulis dalam setiap prosesnya diberikan kesabaran dan kelancaran.
2. Keluarga besar terutama kedua orang tua yang selalu memberikan semangat, motivasi dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing bapak Ahmad Farudin, SKM., M.Si yang telah membimbing dan memberi arahan kepada penulis, sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
4. Sahabat dan teman sesama almamater atau beda almamater yang memberikan semangat, saran dan dukungan.
5. Semua pihak yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Lestari

Tempat/Tanggal Lahir : Sukoharjo, 17 Juni 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Gondang Rt 003 Rw 012 Polokarto Sukoharjo
Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus BA Aisyiyah Gotong Royong Tahun 2005
2. Lulus SDN Polokarto 04 Tahun 2011
3. Lulus SMPN 1 Polokarto Tahun 2014
4. Lulus SMAN 1 Mojolaban Tahun 2017

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia, rahmat serta hidayah-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KELURAHAN POLOKARTO KABUPATEN SUKOHARJO”. Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Fr., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Pramudya Kurnia, STP., M.Agr, selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Bapak Ahmad Farudin, SKM., M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi
4. Ibu Endang Nur Widyaningsih, S.ST., M.Si.Med, selaku penguji 2 yang telah telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini
5. Ibu Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., M.S selaku penguji 3 yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini
6. Bapak/Ibu Dosen dan staf di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

7. Bapak Suharno, SE. selaku Kepala Desa Polokarto yang telah banyak membantu selama penelitian ini
8. Ketua RT yang ada di Kelurahan Polokarto yang telah banyak membantu selama penelitian ini
9. Responden yaitu Remaja di Kelurahan Polokarto, terimakasih atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian
10. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Harapan penulis penelitian ini bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca dan khususnya bagi penulis. Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas semua kebaikan, kesabaran dan keikhlasan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang gizi dan pembaca.

Wassalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 20 April 2021

Penulis



Lestari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teoritis.....	5
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep.....	22
D. Hipotesis	22
BAB III: METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	23
B. Kode Etik Penelitian	23
C. Subjek Penelitian.....	23
D. Waktu dan Tempat	23
E. Populasi dan Sampel.....	24
F. Jenis Variabel Penelitian	26
G. Definisi Operasional Variabel	26
H. Prosedur Penelitian	27
I. Pengolahan Data.....	31
J. Analisis Data	33
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	34

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
B. Karakteristik Responden Penelitian	34
C. Hasil Analisis Data	36
D. Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman.....	44
E. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi IMT/U	9
Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan PAL	18
Tabel 3. Definisi Operasional	26
Tabel 4. <i>Coding</i> Variabel Konsumsi <i>Fast Food</i>	32
Tabel 5. <i>Coding</i> Variabel Aktivitas Fisik	32
Tabel 6. <i>Coding</i> Variabel Kejadian Obesitas	32
Tabel 7. Distribusi Karakteristik Remaja di Kelurahan Polokarto	35
Tabel 8. <i>Distribusi</i> Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi <i>Fast Food</i> pada Remaja di Kelurahan Polokarto	36
Tabel 9. <i>Daftar Fast Food</i> yang Sering Dikonsumsi Remaja	37
Tabel 10. <i>Distribusi</i> Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik pada Remaja di Kelurahan Polokarto	38
Tabel 11. <i>Distribusi</i> Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kelurahan Polokarto	39
Tabel 12. Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kelurahan Polokarto	40
Tabel 13. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kelurahan Polokarto	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	21
Gambar 2. Kerangka Konsep	22
Gambar 3. Diagram Penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	52
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden	53
Lampiran 3. Data Identitas Responden	54
Lampiran 4. Form <i>Food Frequency Questionnaire</i>	55
Lampiran 5. Form <i>Physical Activity Level</i> (PAL).....	58
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	60
Lampiran 7. Master Data	61
Lampiran 8. Daftar <i>Fast Food</i> yang di Konsumsi Responden	66
Lampiran 9. Hasil Analisis Data	68
Lampiran 10. Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data.....	73
Lampiran 11. Surat Etik Penelitian	75